

“三色沙虫”是海南一道名肴，其颜色清雅，嫩滑脆爽。



很多人第一次吃沙虫时，会因为它的形状像蚯蚓而心存偏见，但经过尝试，你会被它的美味彻底征服。沙虫的美誉并不单单因物以稀为贵，其口感鲜嫩，味道香甜，可做主菜，可当配料，可鲜吃，可干吃。只要你变着戏法吃，它就会变着戏法挑逗你的味蕾。除了美味无敌，沙虫还有很高的药用价值。

沙虫：鲜美滋味沙里藏

文\海南日报记者 王勇 图\海南日报记者 陈德雄

沙虫是生长在滩涂上的一种海洋生物，虽然其貌不扬，但味道鲜美，营养丰富，不输给任何一种名贵海鲜。

爱吃沙虫的美食家喜欢这样对比：“龙虾你在很多海鲜店都可以吃到，但要吃上沙虫就得看你的运气了”。

由于沙虫多为野生，对生长环境有苛刻的要求，虽然是海洋大省，海南的沙虫产量并不多。

但沙虫的美誉并不单单因物以稀为贵，其口感鲜嫩，味道香甜，可做主菜，可当配料，可鲜吃，可干吃。只要你变着戏法吃，它就会变着戏法挑逗你的味蕾。

赶海拾贝挖沙虫

不过不要急，在品尝沙虫之前，我们还是先带大家去海边看看沙虫是怎样长成的，如果能品尝到自己挖出的沙虫，岂不更有趣。

在海水干净的滩涂一般都能找到沙虫，只是有些地方多有些地方少而已。在海南，儋州的光村、临高的马袅、万宁的港北、陵水的英州都是著名的沙虫产地，沙虫产量多品质好。

此番我们把地点选在临高马袅。沙虫生长在海边的沙滩上，要看到它必须趁着退潮的时间。与当地渔民了解到准确的潮汐时间表后，我们准备好赶海的装备从海口一路西行。

马袅海湾多，风光秀美，我们到时很多渔民已开始赶海。潮水退去，露出一望无际的沙滩和礁石，渔民们左手提鱼篓，右手拿鱼叉，眼前呈现出一幅动人的耕海牧渔图。

老渔民冯斯仁告诉我们，为了方便赶海，体现公平，海滩也被划分成一块一块的，渔民们在各自的“责任田”里劳作。

看到我们惊奇的表情，冯斯仁索性把挖沙虫的活动推后，先带我们捉鱼拾贝。

为了挡住涨潮时游过来的海洋生物，渔民们在海滩上垒起一道道礁石墙，随着潮水渐退，礁石上的各种螺都裸露出来，你可以不紧不慢地一个个把它们“摘”下来；礁石下面的鱼也显得笨拙起来，慢慢移动鱼叉，靠近目标时突然加速，鱼叉前端就会收获沉甸甸的“战利品”。

由于退潮与涨潮之间的时间并不长，我们只得迅速转移“战场”，只一会儿功夫，我们就收获十多斤的鱼和螺。

挖沙虫不像抓鱼拾贝这么容易，沙虫藏在沙里，并且移动速度快，好不容易发现它，一不留神它又会逃得无影无踪。我们顺着虫穴挖了个半米深的坑，仍一无所获。

看到我们一筹莫展的样子，冯斯仁安慰我们说，不是每个人都会挖沙虫的，即使在渔区也只有少数人会挖。

这是一项专业技能，冯斯仁请来一位渔姑给我们演示。这位渔姑边在沙滩上走，边拿着一把特制锄头，不断地敲打沙地，只见她敲几下后马上用锄头去挖，很快就从沙里把沙虫揪出来。

问其诀窍，渔姑告诉我们，沙虫钻进沙里时，会有一条沙道，但肉眼很难看到，用锄头敲沙滩表面，沙里的沙虫受惊动就会往下钻，沙道内就会溅出水来。根据水柱的情况判断沙里是沙虫还是螺，就可以在沙虫逃走的路途前边挖断，抓住沙虫。

成年沙虫一般两寸左右，状若芦芽，拿在手中沉甸甸的；如果挖到幼虫，渔姑就会把她重新扔回沙滩上。渔姑告诉我们，沙虫就像植物一样，你扔到哪儿它就长在哪里，如果不惊扰它，它一般不会横向移动，放归沙滩下次还可以在原地挖回来。

“海滩香肠”不虚传

挖沙虫难，翻沙虫更难。沙虫生长在沙里，靠吃沙滩里的微生物长大。因此，其肚子里不免有沙，必须将沙取出。

取出沙时，也不能弄破虫体，虫体弄破后沙子会进入肉内，就更难洗干净，用刀是行不通的。

在沙虫产地，人们吃沙虫是用竹签来翻。在翻沙虫前，先要把沙虫血放到容器里，供后面做菜时用。

翻沙虫是精细活，一般都由心灵手巧的小渔姑干，只见她左手固定住沙虫，右手一只竹签从沙虫头端进尾端出，然后顺着竹签把腔内翻过来，再放入水中把腔内沙子洗净。

在一些吃沙虫的海鲜店，有这样一个说法，店家生意好不好，取决于翻沙虫的技术好不好。

由于翻好的沙虫像一根小香肠，因此沙虫也称作“海滩香肠”。

在马袅的渔家乐里，我们终于等到品



其貌不扬的沙虫。



翻好的沙虫像小香肠。

尝这一刻。渔民冯斯仁介绍，在临高最普遍吃法就是边炉沙虫。

只见店家拿出一锅清水，放在炉上加热，水沸时放入少量排骨和文蛤，水开后去除泡沫，把洗净的沙虫放进锅里，1分钟左右沙虫就可以食用了。

这种没有任何作料的作法，保持了沙虫独有的鲜味。夹入嘴中，口感柔嫩，味道清甜，忍不住加快了捞沙虫的频率。

冯斯仁说，沙虫和文蛤是“天鲜配”，这两样在一起，锅里的汤比放了味精还要鲜。

几口下肚，冯斯仁建议我们换换口味。像吃日本鱼生一样，吃醋泡沙虫。店家拿出准备好的调料，一碗醋里有姜丝、蒜蓉、辣椒末、花椒、芥末、炒芝麻等，把沙虫放进调料里浸泡一会儿，看着它慢慢收缩后，一口下去，又脆又辣。

很多人第一次吃沙虫时，会因为它的形状像蚯蚓而心存偏见，但经过尝试，你会被它的美味彻底征服。

接着来看复杂做法的沙虫菜。在海南有一道沙虫汤很出名，这道汤里有沙虫、鱿鱼干、粉丝、黄花菜等，汤味浓香，食材爽口，很受欢迎。

在临高新盈镇一家老字号店里，我们找到做这道菜的大厨王福东。他告诉我们，这道菜之所以味美有两个原因，一是汤里要放沙虫血，二是放胡椒粉。

王福东介绍，沙虫血在民间是上好的补品，含有丰富的蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等多种营养成分。在沙虫汤将要起锅时，王福东将半碗沙虫血倒进锅里，本来的清汤瞬间变成乳白色了，放上适量的胡椒粉，香味随着蒸气立即四散开来。

“三色沙虫”是海南另一道知名菜肴，把青红辣椒和沙虫放在一起爆炒，炒出的菜品红、青、白三色鲜明清雅，嫩滑脆爽，有微辣味，口感上佳。

蒜蓉蒸沙虫也不得不提，把沙虫洗净后，用盐腌制5分钟，再用清水冲洗一下，摆在粉丝上，再将姜末、蒜末、油盐放在沙虫上，水滚后入锅，用猛火蒸8-10分钟出锅撒上葱花，立即满屋飘香。

一只沙虫香满锅

沙虫做主菜味美，做配料也能起到画龙点睛的作用。

俗话说“一颗老鼠屎坏了一锅粥”，但沙虫恰好是相反，如果在一锅粥里放点沙虫干或者沙虫末，味道立即就不一样了。

沙虫粥不仅味道美，还是民间的大补食物。把沙虫干切成小段，和米一起放在陶罐里熬，将熟时放上葱姜蒜，食疗效果很好。

大厨王福东还告诉我们一个故事，前些年新盈有一名厨师到广东某星级酒店打工，恰逢厨艺大赛，这名厨师把沙虫炒干后磨成粉，在比赛时将沙虫粉放进汤内，结果他做的汤鲜美无比，让评委们连声叫绝，不知他如何调出这么鲜的味道。

沙虫干浸鸡也是沙虫干比较常见的用法之一。将鸡洗净斩件，以盐、糖、生抽、生粉、米酒拌匀备用；沙虫干洗净，以温水浸泡至软，然后用清水冲洗片刻，下鸡骨、沙虫干、清水和姜片于中火煲45分钟，然后取出鸡骨，放入鸡块慢火煮熟，最后以盐、糖调味。

海产与禽类搭配，不仅味道可口，营养成分上也互补。沙虫干焖鹅也是一道强肾健胃的菜，开锅下油，爆香老姜和葱段，放入鹅肉大火翻炒，攒米酒，下适量水、豉油、蚝油、盐、糖、胡椒粒、老抽和沙虫干，中火焖45分钟香气四溢的沙虫干焖鹅就可起锅了。

沙虫干也是下酒的佳品，只是煎沙虫干时既要有耐心，又要注意火候。首先要将晒干的沙虫放在热锅中翻炒，同时用手揉搓达到脱沙的目的；然后洗锅热锅，倒入花生油，待油烧滚后放入沙虫干，连续用铁勺翻炒，到沙虫变成棕黄色起锅即可。这种做法味道香脆可口，久有余香。

王福东介绍，沙虫还有很高的药用价值。医书记载其性寒，有滋阴降火、清肺补虚之功效。凡有骨蒸潮热、阴虚盗汗、肺虚咳嗽、胸闷痰多以及妇女产后乳汁稀少等症状，食沙虫可改善。

沙虫犹如藏在沙子里的金子，貌不扬却不能掩盖其味美实用的光芒。